

JADŁOSPIS 24 - 28.01.2022 r.

Diety **bezmleczna / bezglutenowa**

DATA	Rodzaj posiłku	MENU	Informacja dla alergików	Skład z wytfuszczeniem alergenów
Poniedziałek 24.01.2022 r.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym i dżemem Herbata owocowa	1	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka grahamka (mąka żytnia graham, <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól), masło roślinne, dżem niskosłodzony, brzoskwinie Herbata owocowa, cukier  Zupa mleczna - napój owsiany, płatki kukurydziane Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, dżem niskosłodzony, brzoskwinie Herbata owocowa, cukier
	Obiad	Zupa koperkowa, pieczywo Kasza w sosie truflowym z kurczakiem i pieczarkami Kompot agrestowy Mandarynka	1,9  9	Zupa - porcja kurczaka, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, sól, pieprz Chleb pszemno - żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kurczak w sosie truflowym - kasza <b>jęczmienna</b> pęczak, filet z kurczaka, pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, pomidory suszone, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy, krem truflowy (grzyby, czarne trufle, pietruszka, aromat truflowy, aromat borowikowy, czosnek, pieprz, starty <b>chleb</b> , woda, olej słonecznikowy, sól), sól, pieprz, gałka muszkatołowa Kompot - agrest, cukier Mandarynka  Zupa - porcja kurczaka, koper, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, por, sól, pieprz Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobię (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Kurczak w sosie truflowym- kasza jaglana, filet z kurczaka, pieczarki, cebula, czosnek, natka pietruszki, pomidory suszone, olej rzepakowy, sól, pieprz, gałka muszkatołowa Kompot - agrest, cukier Mandarynka
	Podwieczorek	Kisiel truskawkowy Banan		kisiel- truskawka, mąka ziemniaczana, cukier banan
Wtorek 25.01.2022 r.	Śniadanie	Kakao Bułka z masłem roślinnym, pasta warzywna, papryka, ogórek kiszony, Dżem	1	Kakao - napój ryżowy, cukier, kakao Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , mąka kukurydziana, słonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, papryka, sałata, ogórek, dżem niskosłodzony  Kakao - napój ryżowy, cukier, kakao Bułka bezglutenowa (woda, skrobię- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, papryka, sałata, ogórek, dżem niskosłodzony
	Obiad	Krupnik ryżowy, pieczywo Gulasz wołowy Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty białej z natką pietruszki i oliwą Sok	1,9,10	Zupa - porcja kurczaka, ryż, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Chleb pszemno- żytni (mąka <b>pszenna</b> , <b>żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Gulasz - karczek wołowy, pieczarki, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, tymianek, papryka słodka Ziemniaki, koper

			9	<p>Surówka - kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier</p> <p>Sok (zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy, woda)</p> <p>Zupa - porcja kurczaka, ryż, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy)</p> <p>Gulasz- karczek wołowy, pieczarki, papryka, marchew, pietruszka, cebula, czosnek, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, sól, pieprz, tymianek, papryka słodka</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>Surówka - kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, ocet jabłkowy, sól, pieprz, cukier</p> <p>Sok (zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy, woda)</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Ciasto drożdżowe z dynią Woda z cytryną		<p>Ciasto - dynia, jabłko, mąka kukurydziana, gryczana, masło roślinne/ olej rzepakowy, napój ryżowy, drożdże</p> <p>Cytryna</p>
<b>Środa</b> <b>26.01.2022 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki z rodzynekami na mleku roślinnym bułka z masłem roślinnym, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek Herbata z cytryną	1	<p>Zupa mleczna - napój owsiany, płatki jaglane/ ryżowe/ kukurydziane, rodzyнки</p> <p>Bułka grahamka (mąka <b>żytnia</b> graham, <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek</p> <p>Herbata czarna, miód, cytryny</p> <p>Zupa mleczna - napój owsiany, płatki jaglane/ ryżowe/ kukurydziane, rodzyнки</p> <p>Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, pomidor, ogórek</p> <p>Herbata czarna, miód, cytryny</p>
	<b>Obiad</b>	Zupa z fasolki szparagowej, pieczywo ziemniaczane Pierogi ze skwarkami/ placki ziemniaczane Surówka z ogórka kiszzonego z musztardą Kompot wieloowocowy	1,3,9,10	<p>Zupa - porcja rosółowa, fasolka szparagowa, ziemniak, marchew, papryka, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, czosnek, natka pietruszki, pomidor pelati, mąka <b>pszenna</b>, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek</p> <p>Chleb pszenno - żytni (mąka <b>pszenna</b>, <b>żytnia</b>, kwas, drożdże, woda, sól)</p> <p>Pierogi - mąka <b>pszenna</b>, <b>jaja</b>, topatka wieprzowa, olej rzepakowy, boczek wędzony, słonina, cebula, sól, pieprz</p> <p>Surówka - ogórek kiszony, cebula czerwona, oliwa, <b>musztarda</b>, cukier</p> <p>Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier</p> <p>Zupa - porcja rosółowa, fasolka szparagowa, ziemniak, marchew, papryka, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, czosnek, natka pietruszki, pomidor pelati, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, tymianek</p> <p>Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszką), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy)</p> <p>Placki ziemniaczane</p> <p>Surówka - ogórek kiszony, cebula czerwona, oliwa, <b>musztarda</b>, cukier</p> <p>Kompot - mieszanka wieloowocowa, cukier</p>

	<b>Podwieczorek</b>	Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i polewą jogurtową		Zapiekanka - ryż, jabłko, cukier, cukier waniliowy, cynamon
<b>Czwartek 27.01.2022 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa/ herbata Bułka z masłem roślinnym, polędwica drobiowa, sałata, ogórek, pomidor, miód	1	Kawa - napój owsiany, kawa inka ( <b>jęczmień, żyto</b> ), cukier Bułka kukurydziana (mąka <b>pszenna</b> , mąka kukurydziana, stonecznik, woda, drożdże, sól), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, ogórek, pomidor, miód  Herbata, cukier Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, polędwica z indyka, sałata, ogórek, pomidor, miód
	<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa, pieczywo Panierowany filet z kurczaka Ryż Surówka z czerwonej kapusty Kompot z czerwonej porzeczki	1,3,9  3,9	Zupa - porcja kurczaka, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koper, natka pietruszki, mąka <b>pszenna</b> , sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Chleb pszenno- żytni (mąka <b>pszenna, żytnia</b> , kwas, drożdże, woda, sól) Kotlet - filet kurczaka, <b>jajka</b> , mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , sól, pieprz Ryż Surówka - czerwona kapusta, cebula, jabłko, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot - czerwona porzeczka, cukier  Zupa - porcja kurczaka, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, koper, natka pietruszki, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie Pieczywo bezglutenowe (woda, skrobie (kukurydziana, ryżowa), mąki (ryżowa, jaglana), olej rzepakowy, ziarna 5,4% (słonecznik, siemię lniane, czarnuszka), pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej, ekstrakt jabłkowy) Kotlet - filet kurczaka, <b>jajka</b> , sól, pieprz Ryż Surówka - czerwona kapusta, cebula, jabłko, oliwa, ocet jabłkowy, sól, cukier Kompot - czerwona porzeczka, cukier
	<b>Podwieczorek</b>	Budyń śmietankowy Wafle ryżowe		Budyń - napój ryżowy, mąka ziemniaczana, cukier Ryż
<b>Piątek 28.01.2022 r.</b>	<b>Śniadanie</b>	Płatki ryżowe na mleku roślinnym Bułka z masłem roślinnym, pasta jajeczna, szczypior, ogórek, rzodkiewka Herbata	1,3,10  3,10	Zupa mleczna - napój owsiany, płatki ryżowe Bułka orkiszowa (mąka <b>orkiszowa, pszenna</b> , drożdże, sól), masło roślinne, <b>jaja</b> , szczypior, ogórek, rzodkiewka, majonez (ocet, <b>gorczyca</b> , cukier, sól, żółtek <b>jaj</b> , pieprz) Herbata czarna, cukier  Zupa mleczna - napój owsiany, płatki ryżowe Bułka bezglutenowa (woda, skrobie- kukurydziana, ryżowa, mąki- ryżowa, kukurydziana, olej rzepakowy, pasta daktylowa, substancje zagęszczające, drożdże, sól, błonnik z babki jajowatej), masło roślinne, <b>jaja</b> , szczypior, ogórek, rzodkiewka, majonez (ocet, <b>gorczyca</b> , cukier, sól, żółtek <b>jaj</b> , pieprz) Herbata czarna, cukier
	<b>Obiad</b>	Zupa neapolitańska Mielony kotlecik rybny Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem Sok Koktajl owocowy	1,3,4,9	Zupa - porcja kurczaka, makaron (mąka <b>pszenna</b> durum), marchew, pietruszka, <b>seler</b> , cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Ryba - <b>morszczuk, jajka</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), koper, czosnek, sól, pieprz Ziemniaki, koper Surówka - kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz Sok (zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy, woda)

			3,4,9	<p>Koktajl - napój ryżowy, truskawki, banan</p> <p>Zupa - porcja kurczaka, makaron (ryż), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, cebula, natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy</p> <p>Ryba - <b>morszczuk, jajka</b>, tłuszcz roślinny (woda, olej słonecznikowy, stabilizator, emulgator), koper, czosnek, sól, pieprz</p> <p>Ziemniaki, koper</p> <p>Surówka - kapusta kiszona, marchew, jabłka, cebula, natka pietruszki, oliwa, cukier, pieprz</p> <p>Sok (zagęszczony sok jabłkowy/ pomarańczowy, woda)</p> <p>Koktajl - napój ryżowy, truskawki, banan</p>
	<b>Podwieczorek</b>	Rogal maślany/ ciasto drożdżowe Kompot malinowy	1	<p>Rogal (mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy)</p> <p>Kompot - maliny, cukier</p> <p>Ciasto - mąka gryczana, jaglana, ryżowa, woda, drożdże, olej rzepakowy)</p> <p>Kompot - maliny, cukier</p>

Produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zawarte w potrawach: 1- zboża zawierające gluten, 2- skorupiaki, 3- jaja, 4- ryby, 5- orzeszki ziemne, 6- soja, 7- mleko, 8- orzechy, 9- seler, 10- gorczyca, 11- sezam, 12- dwutlenek siarki i siarczyny, 13- łubin, 14- mięczaki

\* jadłospis może ulec zmianie